

تمرینات انعطاف پذیری ۱



در شماره قبل به تعریف انعطاف پذیری، عوارض کاهش انعطاف پذیری و علل آن پرداختیم. در این شماره قصد داریم شما را با تعدادی از تمرینات کششی مربوط به کمر بند شانه ای آشنا سازیم که به راحتی می توانید در منزل انجام دهید.

تمرینات کششی کمر بند شانه ای

۱. چرخش و کشش سینه: روی شکم دراز بکشید و دستها را کشیده در دو طرف بدن به حالت (T) قرار دهید. کف دستها رو به زمین باشد. آرنج دست راست را خم کنید و روی کف دست راست فشار بیاورید. همین طور که بدن به سمت دست چپ می‌گلتد روی دست راست خود فشار بیاورید، زانوی پای راست را نیز خم کنید و کف پای راست را به سمت خارج پای چپ که روی زمین قرار دارد ببرید.

۹. توپ زیر بغل: روی زمین به یک طرف بدن دراز بکشید. آرنج خم باشد و دست چپ را زیر سرتان قرار دهید. یک توپ طبی کوچک یا توپ تنیس را زیر بغل شانه‌ی چپ قرار دهید. این تمرین کمی حساس است بنابراین به آرامی آن را اجرا کنید. به اندازه ۵-۱۰ دم و بازدم صبر کنید. حرکت را در سمت دیگر بدن هم تکرار کنید. می‌توانید این حرکت را در حالت ایستاده کنار دیوار نیز انجام دهید.



منبع: www.chetor.com

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

تربیت بدنی

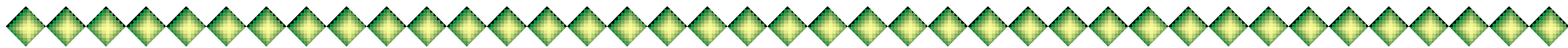


تمرین آزادسازی:

۷. توپ روی سینه: روی زمین به پشت دراز بکشید. یک توپ طبی کوچک یا توپ تنیس را روی سینه قرار دهید. به آرامی آن را فشار دهید. از دست چپ خود برای فشار دادن توپ روی قسمت راست سینه استفاده کنید. توپ را روی استخوان سینه قرار ندهید. حرکت را ۳۰ ثانیه ادامه دهید. توپ را در سمت دیگر سینه قرار دهید.



۸. توپ زیر شانه: روی زمین به پشت دراز بکشید. یک توپ طبی کوچک یا توپ تنیس را زیر شانه راست خود قرار دهید. دقت کنید توپ روی استخوان کتف قرار نگیرد. به آرامی خود را به مدت ۳۰ ثانیه روی توپ مالش دهید. حرکت را در سمت دیگر بدن تکرار کنید.



انگشتان دست راست را به سمت جلو بکشید تا لبه ی داخلی کتف از ستون فقرات دور شود. بالا تنه را ثابت نگه دارید و دوباره کتف را به محل اولیه برگردانید. آرنج باید صاف باشد. حرکت را پنج بار تکرار کنید. دست راست خود را راحت بگذارید و حرکت را در سمت دیگر بدن هم انجام دهید.



۴. چرخش دست‌ها:

روی زمین زانو بزنید یا روی یک صندلی بنشینید. هر دو دست در کنار بدن، و کف دست‌ها رو به ران‌ها قرار داشته باشد. دست راست را از روی زمین بلند کنید و به بالای سر ببرید. کف دست رو به بدن باشد. در بالاترین نقطه جهت کف دست را عوض کنید. دست خود را از پشت شانه به پایین بیاورید. انگشت شست رو به زمین باشد. (با آرنج صاف دایره ای بزرگ در پهلو و به سمت پشت بکشید) حرکت را پنج بار دیگر تکرار کنید. حرکت را برای سمت



مخالف هم تکرار کنید.

۵. چرخش کمر بند شانه‌ای :

روی زمین زانو بزنید یا روی یک صندلی بنشینید. دست راست را جلو بیاورید و کشیده جلوی سینه

به اندازه‌ی سه دم و بازدم در این وضعیت بمانید و بعد به آرامی به حالت اولیه برگردید. حرکت را برای هر دو طرف تکرار کنید.



۲. بالا کشیدن کمر بند شانه‌ای :

چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. آرنج‌ها صاف باشند. فرض کنید از سقف طنابی به پشت جناغ سینه وصل شده و آن را بالا می‌کشند بنابراین پشت شما باید گرد شود و کتف‌ها از هم دور شود. در این حالت شانه‌ها نباید بالا بیایند. این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.



۳. نخ کردن سوزن:

چهار دست و پا روی زمین قرار بگیرید. آرنج دست راست را خم کنید و در همین حال پشت دست چپ را با آرنج صاف و میج کشیده روی زمین سر داده تا از زیر دست راست عبور کرده و شانه و گوش چپ نزدیک زمین قرار بگیرند. به اندازه‌ی پنج دم و بازدم در این حالت بمانید. حرکت را برای طرف دیگر بدن نیز انجام دهید.



۶. خم و کشش قسمت بالای کمر:

در حالی که دست‌ها را پشت سرتان قرار داده اید و آرنج‌ها به سمت بیرون قرار دارند، روی زانو قرار بگیرید یا روی صندلی بنشینید. نفس را بیرون دهید و قسمت بالایی کمر خود را خم کنید و چانه را به سینه نزدیک کنید. اجازه دهید آرنج‌ها به سمت هم و به سمت پایین نزدیک شوند. نفس را بیرون دهید و آرنج‌ها، سر و سینه را بلند کنید. کمر خود را به جای اول برگردانید و سر را به سمت سقف، بالا بکشید. ستون فقرات خود را صاف نگهدارید. این حرکت را پنج بار تکرار کنید.

هشدار: سر و گردن را به عقب نکشید. اجازه دهید وزن سر، چانه را به سمت سینه پایین بیاورد. نباید هیچ فشاری به گردن وارد شود.